pagina tuturor sporturilor

RUGBY

Consideraţiuni asupra partidei Sportul Studenţesc - P. T. T.

A fost odată un club de rugby: aşa începe reportajul nostru cu zeci de jucători tineri şi mai în vârstă, cari au dus ani de-a rândul clubul lor la frumoase succese repurtate peste hotare, şi în campionat. Era unul dintre primele noastre cluburi, un club în care armonia dintre jucători şi conducere nu s'a dezminţit în cursul anilor de existenţă niciodată.

Acesta a fost „şi este şi acuma". Sportul Studenţesc. A intervenit dintr'odată misteriosul neprevăzut, care a zdruncinat din temelie întreaga suflare românească, războiul sfânt dus contra hoardelor acaparatoare iudeo-bolşevice, şi cum era şi normal majoritatea jucătorilor studenţi a răspuns la chemarea Conducătorului, tot cu aceeaş dragoste şi pricepere ca şi pe terenurile de sport. S'a destrămat clubul prin plecarea a celor peste 50 la sută de jucători la datorie, dar totuşi clubul nu s'a desfiinţat, ci a rămas mai departe şi tot printre primele echipe puternice ale rugbyului românesc, să concureze introducând şi normal au avut şi câteva înfrângeri dar asta nu i-a descurajat şi a rămas să reziste mai departe, deşi jucătorii tineri în formaţie. Cum era prin lipsa de ultimă oră a unui (Damian, Dinescu, Andriaş, etc.) plecaţi să întărească echipa tânără a Politechnicei nu mai rămăsese din vechii jucători decât vreo câtiva. Totuşi tineri băeţi ai studenţilor introduşi în echipă au arătat că ştiu să joace şi că pot suplini cu succes titulari absenţi.

Lucrul acesta l-am observat Duminică la matchul pentru „Cupa Selecţiei", dintre ei şi tânăra echipă a poştei. A fost un match tare în adevăratul înţeles al cuvântului, un match în care tinereţea a triumfat.

N'am asistat la bâlbâiala inutilă a jucătorilor bătrâni de 14 karate cari trebuia să se împotrivească cu noroiul ce se lipise obraznic pe bocancii bieţilor jucători (ca nişte enorme tălpi de plumb de ghete de scafandrii) ci am asistat la un joc rapid, în care tinereţea şi-a spus nu ştim pentru a câta oară cuvântul.

Jocul în general a fost extrem de interesant, plin de faze dinamice şi cari se perindau cu succes de la o rezultatul dacă terenul era tare (şi echipă la alta. Un altul ar fi fost rezultatul dacă terenul era tare (şi nu desfundat din pricina ploii ce cădea ca un duş generos pe capul bieţilor spectatori) veniţi în număr mare să încurajeze echipele şi să vadă acest joc atât de frumos bărbătesc şi atât de puţin înţeles de unii. Studenţii s'au comportat peste aşteptări de bine demonstrând un joc de înaltă factură şi arătându-ne că posed prin Marian, Ionescu, Teodorescu, Pavel Niculescu, etc., o serie de elemente cari pot suplini cu succes oricând titulari absenţi. De altfel şi jocul celorlalţi componenţi merită cuvinte de laudă prin ardoarea depusă şi prin dorinţa arătată că vor să câştige matchul. Cum era şi normal, n'au putut trece peste un P. T. T. mai sudat, cu o grămadă mai omogenă formată din jucătorii cu experienţă.

Baloanele nu au putut fi distribuite liniilor de trei sferturi prin faptul neputinţei unei deplasări rapide din cauza terenului moale şi care la un moment dat te făcea să crezi că eşti pe un patinoar artificial de ghiaţă. Superioritatea la tuşă a avut-o P. T. T. prin Anastasiade, Păcuraru, Epure, etc., jucători rutinaţi şi cu un vechiu trecut frumos în sportul cu balonul oval. De altfel tinerii studenţi au depus o dârză rezistenţă dar în faţa unei aşa înaintări, n'au putut decât să plece steagul. Am admirat în deosebi pasele frumoase de la cei de la Sportul. Aproape toţi au arătat că ştiu să joace şi că sunt posesorii unei clase ridicate. S'a văzut însfârşit roadele unei munci perseverente depuse de d. Tănăsescu vajnicul lor preşedinte. Despre cei de la poştă nu avea ocazia să asistăm la intermedia. tineră care a mers admirabil din toate punctele de vedere, Poştarii ne-au arătat că dacă se va menţine coeziunea în echipă, şi nu vom mai avem multe de spus. Cu o echipă în bilele lipsuri de jucători în ziua matchului va putea spera şi chiar vor face rezultate frumoase în cupă şi campionat. Şi noi nu le dorim altceva decât cu dorinţele lor să se realizeze. Asta spre binele sportului românesc şi în dorinţa susţinătorilor celui ce a fost odată P. T. T. şi care credem (după felul cum au pornit) că vor deveni din nou. Dacă am mai avea ceva de spus, este că d. colonel Teodorescu vajnicul conducător al echipei P. T. T.-iste a fost prezent la match, şi că a ţinut ca prin prezenţa domniei sale (să-şi încurajeze jucătorii) cu tot timpul rău şi cu toată ploaia ce cădea neîncontenit din ce în ce parcă mai supăătorare pe capul bieţilor spectatori cari au ţinut cu tot dinadinsul să vizioneze un match care a plăcut prin ardoarea şi bărbăţia cu care a fost disputat.

PILIER

FOOTBAL

Programul jocurilor oficiale de football

DUMINICA 9 NOEMBRIE 1941

CATEGORIA I-a SERIA I-a

Vergu — Colţea, teren Unirea, ora 14.45, Machitescu Grigore, Drăghici R.

Mon. Oficial — S. E. T., teren A.C.S.A. ora 14.45, Ambrozie Val., Dumitrescu M.

Socec — Biruinţa, teren Iuta, ora 11, Ştefănescu Coca, Nuţu N-lae.

Someşul — Mureşul, teren Velodrom ora 14.45, Neguţ Ion, Bărbulescu Şt.

Ind. Iutei — Ascam, teren Iuta, ora 14.45, Cristea Marin, Zamfirescu C.

CATEGORIA I-a SERIA II-a

P. T. T. — Metaloglocus, teren P. T. T., ora 11, Ştefănescu Aurel, Necşulescu C.

Leonida — Sănătatea, teren Ascam, ora 14.45, Vasilescu Bart., Xifando Em.

A. C. S. A. — Adesgo, teren A. C. S. A., ora 11, Mitran C., Toma Dumitru.

S. T. B. — Arsenal, teren Velodrom, ora 11, Doja Şt., Klerman Gustav.

Militari — Vif. Dacia, teren Militari, ora 14.45, Litz Wilhelm, Giurau M.

Gloria — Av. Sportiv, teren Iuta, ora 13, Muscan I., Burmaz Eug.

CATEGORIA II-a SERIA I-a

National — Metropola, teren Venus, ora 9, Buruc N-lae, Buruc Ion.

Vult. Carpaţilor — Laromet, teren Velodrom, ora 13, Bărbulescu Şt.

Dacia Tr. — Sp. Muncitoresc, teren Unirea, ora 11, Raţiu Vasile, Furas Ion.

Boiangii Piuşul — Dâmboviţa, teren P. T. T., ora 9, Necşşulescu C.

Crişul — Impr. Capitalei, teren Ascam, ora 9, Dinulescu Dumitru.

CATEGORIA II-a SERIA II-a

Pebe — Phenix, teren Biruinţa, ora 11, Bandrabur Toma.

Vult. de Mare — Fulgerul, teren Stadion, ora 1.44, Cristofor Bruno.

Suter — Zburătorii, teren Colentina, ora 14.45, Kleinikel Anton.

Isvorul Nou — E. F. A., teren P. T. T., ora 13, Necşuleşscu C.

Generala — Colentina, teren Stadion, ora 13, Zamfirescu C.

CATEGORIA III-a

Sp. Românesc — Energia, teren Turda, ora 11, Wetzer Ştefan.

Dreptatea — Cotroceni, teren Ascam, ora 11, Dinulescu D-tru.

Wolff — Şoimii, teren Stadion, ora 11. Dmitrescu Traian.

Drata — Băneasa, teren Unirea, ora 13, Drăghici René.

Ferentari — Dan. Maramureş, teren Stadion, ora 9, Drug Vaisle.

JUNIORI SERIA I-a

Suter — Colentina, teren Colentina, ora 9, Stănescu Alex.

Vif. Dacia — Colţea, teren Velodrom, ora 9, Kierman Gustav.

Unirea Tr. — Isvorul Nou, teren Unirea, ora 9, Brăiloiu Dinu.

Zburătorii — P. T. T., teren Colentina, ora 13, Rotaru D-tru.

JUNIORI SERIA II-a

Sp. Studenţesc — Vult. de Mare, teren Arsenal, ora 11, Cezar Iosif.

Mon. Oficial — Crişul, teren A. C. S. A., ora 13, Dumitrescu Mircea.

Carmen — Olimpia, teren A. C. S. A., ora 9, Toma Dumitru.

Turda — Sp. Muncitoresc, teren Turda, ora 14.45, Crofiac C.

JUNIORI SERAI III-a

Leonida — Gloria, teren Ascam, ora 13, Xifando Emanoil.

Rapid — Juventus, teren Rapid, ora 9, Grigorescu Gheroghe.

Militari — Ascam, teren Militari, ora 9, Giurau Mihail.

Arsenal — Venus, teren Arsenal, ora 9, Lăzărescu Ion.

CUPA BASARABIEI

SAMBATA 8 NOEMBRIE 1941

Turda — Olimpia, teren Giuleşti, ora 13, Gorcea Mih., Mitran C., Brăiloiu Dinu.

Juventus — Carmen, teren Giuleşti, ora 15, Tică Iliescu, Mitran C., Ambrozie Val.

DUMINICA 9 NOEMBRIE 1941

Venus — Sp. Studenţesc, teren Giuleşti, ora 13, Ceaureanu Ion, Drug Vasile, Dinulescu D.

Rapid — Un. Tricolor, teren Giuleşti, ora 15, Petrescu Mih., Ioachim M., Ştefănescu Coca.

——xoxox——

Cupa „Muncă şi Lumină"

Eri s'a jucat a patra etapă a cupei muncitoreşti Luptă şi Lumină.

Rezultatele matchurilor de eri sunt următoarele:

P.T.T.—A.S.C.A.M. 5-1 (întrerupt).

Socec Lafayette — Laromet 3-0 (forfait).

Convocări

SP. STUDENŢESC secţia Rugby convoacă pe terenul dela şosea pentru antrenament toţi jucătorii de categoria I şi următorii jucători de categoria II. Sergiu Pascu, D. Constantinescu, Ioniţă Isvoraru. Fabi Ionescu, Titi Ionescu, Mircea Ionescu, Homiuc, Tudor Ion, Dudescu, Mirea Manole, Pavelică Niculescu, George Niţă, Ioan Niţă, Gr. Niţă, Este rugat să se prezinte la antrenament în mod special şi d-nii Sandu Barmoschi, Sandu Gherovici şi Tonel Moisescu.

VULTURII CARPAŢILOR convoacă pentru azi Joi 6 Noembrie 1941 pentru antrenament pe terenul Velodrom orele 15 pe toţi jucătorii săi.

Iar seara la orele 20,30 pentru şedinţă, la sediu în str. Toamnei 115.

Absenţele vor fi sancţionate.

A.S. VULTURUL DE MARE convoacă pentru astăzi Joi 6 Noemvrie orele 14 precis pe terenul Stadion (Sportul Muncitoresc) pe toţi jucătorii echipei I-a şi junior.

Se atrage atenţiunea juniorilor că prezenţa le este absolut obligatorie pe orice timp ar fi.

Orice lipsă va fi aspru sancţionată.

8...9...10...out!

ALEXANDRU GIURCA (J. C.) ne roagă să arătăm pe această cale, că stă la dispoziţia lui Ilie Terpeziceanu (Turda), care l-a provocat, pentru un match cât de curând.

UN MATCH pentru care merită toate laudele, a făcut Duminică, Gh. Petrescu (J. C.).

SE PARE că Lucian Popescu îşi va schimba câmpul de antrenament, la „Tir".

HIPISM

Băneasa Trap

Sâmbătă 8 Noemvrie

Program definitiv

PREMIUL VARCIOROVA

Condiţie — 33.000 lei

2180 Chumy.

2240 Furca (fără pariu), Beatrice Harnic

2280 Uragan

2300 Walevska.

PREMIUL VITRUV

Condiţie — 42.000 lei.

2100 Handicap.

2140 Ciclop, Bruma II.

2160 Jarvis., Hollo, Ezer jo.

2180 Champion junior.

2200 Dexter Hanover.

PREMIUL WALLHALA

Condiţie — 42.000 lei

1500 Biruinţa, Oituz II, Predeal Velcom.

1520 Harnic II.

1540 Wings.

1560 Căluşar.

1580 Faruk, Decisia.

1600 Kir

1660 Dorinţa Mea.

PREMIUL VIRGILIU

Condiţie — 25.000 lei

1680 Violeta, Happy End, Alibi.

1700 Enneim, Bébé.

1720 Fidel, Dadon, Haleactus.

1740 Domnia, Chumy, Wanda.

1760 Iarba, Olga, Chiabur.

1780 Bănuţa, Bim, Liuba, Doina V.

1800 Ciuruc, Sever, Râuleţ, Cimbric, Năluca.

1820 Hulda.

1840 Falda (fără pariu).

1880 Făt Frumos II.

PREMIUL FASHION

Handicap — 50.000 lei.

2100 Viitor, Champion junior.

2120 Brenn, Ghimp.

2140 Flying, Tempo D, Zubr II Torent, Nation, Anny Worthy Bandit II.

2160 Titan, Havana, Jarvis.

2180 Brebenea Dorka.

PREMIUL VARNA

Record — 33.000 lei

(Numai amatori)

1700 Păduret II, Ikar, Fusta II (fără pariu).

1720 Hispano, Comtesse Worthy Vrăjitor, Râuleţ, Miss Texas, Victor.

1740 Cavaler, Chiquita, Garofiţa, Pan Worthy, Lucky Boy, Talisman

1760 Ialomita, Voinicu, Săbioara, Tara, Liliac G.

1780 Tava, Domnica, Veturia.

1800 Bistricioara, Grozava, Spic

PREMIUL VINICIUS

Handicap — 25.000 lei

1700 Ciuruc, Ropot.

1720 Crisantema, Chiot, Iarba Bim

1740 Făt Frumos II, As Worthy Bănuţa, Sever.

1760 Păduret II, Amok II, Ikar Falada, Halal.

1780 Comtesse Worthy, Aron, Fusta II (fără pariu), Prinţ Worthy, Ancuţa, Uragan.

1800 Vrăjitor, Talisman.

PREMIUL VERDI

Handicap — 33.000 lei

2100 Călin.

2120 General Worthy, Pan Worthy.

2140 Lupoaica, Lucky Boy, Miss Texas.

2160 Handicap, Urganda, Harry Boy, Câmp, Leac, Domnica, A 1.

2180 Aluniş, Livada, Zenit, Bruma II, Hotin, Cartuş, Săgeata, Busuioc, Şoimu (fără pariu), Ciuleandra, Veturia, Dudu Gordon.

2200 Ciclop, Va-ta, Diadia Lul.

2220 Străjer, Beţiv.

2240 Vatel, Arama.

2260 Câmp.

SPECTACOLE

ARO: Răscoal Burilor cu Emil Jannings.

SCALA: Păcatul cu Akim Tamiroff, Gladis George şi Muriel Angelus. Jurnal UFA şi ONC.

TRIANON: Fantome; Jurnal UFA No. 528 şi ONC No. 13.

ARPA: Fiul lui Frankenstein cu Boris Karloff şi jurnal de războı nr. 11.

CAPITOL: Portul Destinelor cu Alice Faye, Fred Mac Murray şi Richard Greene şi Jurnal de război ONC şi UFA.

SELECT: Nevasta Brutarului şi Jurnal nou de războiu.

PALAS BULEVARD: Evreul Sues şi Jurnal de război No. 13.

REGAL: Preludiul Dragostei, Jurnale UFA 528 şi ONC 13.

FORUM: Ultima întâlnire cu Merle Oberon, George Brent şi jurnal de războiu.

OMNIA: Primul bal, jurnal de război U. F. A. şi compania de reviste «Gândăcel» cu Tanţi Grigoriu.

FEMINA: Prima dragoste cu Deanna [illegible] me în technicolor: Bucureşti-Odessa. Durbin.

BIZANTIN: Condotieri; Iadul lui Stalin cu Traian Florescu, V. Moraru şi Nuţi Ionescu, Regia Gh. Nicolae.

CARMEN SYLVA: Dragoste Imperială; Cruciada antibolşevică şi trupa de reviste.

COTROCENI: Bărbierul din Sevilla; Jurnal de război 6 N. C. şi UFA.

CRANGAŞI: Prizonierul Destinului, Jurnal ONC de războiu, contra bolşevismului, Trupa de reviste Georgescu-Buzău.

Sâmbătă şi Duminică Cupa Basarabia programează ultimele partide în Capitală

Pe urmă, ambiţia fiecăruia din rivalii derby-uului va face ca partida să ia proporţii dinamice.

Rapid va căuta să-şi menţină superioritatea câştigată în decursul [illegible] şase etape, pe când [illegible] doresc să câştige matchul pentru a dovedi că faimoasele performanţe reuşite până acum nu s'a datorit numai întâmplării.

Rezultă de aci că matchul va fi dinamic, spectaculos, capabil de a satisface cele mai exigente gusturi.

Intr'un cuvânt, va fi un veritabil derby.

Şi nu exagerăm cu nimic când susţinem că jocul Unirea Tricolor-Rapid poate fi considerat cel mai disputat al sezonuui.

COLŢUL MICILOR ATLEŢI

După un sezon atletic sărac

Cele mai bune performanţe ale micilor atleţi



KALEVI KOTKOS
recordman european la înălţime şi recordman finlandez la înălţime şi disc.

Pentrucă una din dorinţele micilor atleţi este publicarea performanţelor lor, ne-am gândit că ar fi bine să încercăm acest lucru. Totuşi gândul acesta avea mai mulţi sorţi de insucces decât de izbândă, deoarece nu numai că nu au fost concursuri multe cu participanţi numeroşi dar au fost organizate în aşa fel încât de abia pot fi descurcate.

Unele concursuri au avut probe împărţite pe categori, dar mai mult, aceste categori au fost şi ele diferite. Intr'una concurenţii erau împărţiţi astfel: o categorie până la 15 ani şi alta dela 15 la 17 ani. In alta dela 14—16 ani şi dela 16—18 ani. In felul acesta posibilitatea de a cerceta performanţele s'a micşorat.

Altă greutate este ne-a fost aşezată în faţă prin vaxiabilitatea greutăţii materialelor de aruncat.

Odată greutatea cântărea 5 kg. altă dată 3 kg. altă dată . kg. şi în felul acesta s'au făcut alte trei grupe.

Trecând însă peste toate aceste piedici am făcut un clasament al celor mai buni alergători, copii bine înţeles, la urma cărora i-au adăugat şi pe cei care nu au performanţă, dar care au reuşit să se claseze printre primii.

Aceste performanţe au fost stabilite majoritatea la concursuri interşcolare şi foarte puţine la concursuri cu caracter special.

Trecem acum la categori. Prima este formată de copii până la 14 ani şi nu este ilustrată decât de trei nume — toate din Timişoara — şi toate trei la 50 m. plat. Alt mult mai bine reprezentată este categoria celor până la 15 ani unde la 50 m. conduce Iscoveanu urmat de Zvorişteanu.

Urmează apoi categoria 14—16 ani. Aici avem şi curse lungi: 800 m. unde în locul prim se găseşte timişoreanu Vasileescu, 1000 m. unde conduce Roşca dela liceul din Râmnicul-Vâlcea şi în fine proba de sprint deţinută de Drăghici (Timişoara).

In sfârşit ultima categorie, 15—17 ani unde avem două probe: una de sprint, 80 m. unde primul este Rădulescu Gh. (Lic. T. M.) şi una de fond, 1000 m. în care locul prim este ocupat de Matache V. (L.I.C.C.)

Şi cu aceasta am terminat alergările şi vă prezentăm tablourile celor mi bune performanţe.

PANA LA 14 ANI

50 m.

Borş (Timişoara) 7.
Costică (Timişoara) —
Nedelen (Timişoara) —

PANA LA 15 ANI

50 m.

Işcoveanu E. (CRMI) 73.
Zvorişteanu O. (LSI) 74.
Petrescu M. (CRM) 75.
Muscă A. (LGS) 75.
Simionescu C. (LGS) 7.5
Argintaru (ME) 7.6.
Mocanu M. (LAV) 7.6.
Iordache M. (LICC) 7.7.
Şutecu (ME) 7.7.
Lupescu A. (CRM) 7.7.
Stan I. (LMB) 7.7.
Berdechi (LMB) 7.8.
Ciucuţacu I. (ME) 7.8.

DELA 14—16 ANI

80 m.

Drăghici (Timişoara) 9.9.
Hogiu (Timişoara) 10.2.
Pârvan (Timişoara) 10.5.
Bălan L. (LRV) 10. 2
Micudă (LRV) —
Miron (LRV) —
Gogulescu (LRV) —
Rădulescu (LRV) —

800 m.

Vasilescu (Timiş) 2:28.4.
Dumitrescu (Timiş) 7:29.
Eftimie (Timiş) 2:31.

1000 m.

Roşca (SRV) 3:03.8.
Dobrin (SRV).
Oprin (LRV).
Zăvălaş (SRV).
Ştefănescu (LRV).

DELA 15 LA 17 ANI

80 u.

Rădulescu Gh. (TM) 9.8.
Grosman A. (GRP) 9.9.
Dumitru Teodor (AV) 10.1.
Covaci D. (LGL) 10.2.
Platamona (LSch) 10.2.
Arlamcu M. St.A) 10.2.
Ene I. (LNB) 10.3.
Matache V. (LICC) 10.3.
Schleipr C. (LE) 10.3.
Tudor D. (LAV) 10.z.
Niculescu T. (LRF) 10.4.
Blănaru T. (LNB) 10.4.
Oreşeanu (LTM) 10.4.
Spirescu (LGŞ) 10.5.
Popescu V. (LNB) 10.6.
Tira C. (LNC) 10.6.
Voicu A. (LAV) 10.7.

1000 m.

Girescu Aurel (LTM) 2:5z.7.
Matache G. ((LGS) 3:04.
Petrescu S. (LSG) 3:04.6.
Valeriu I. (St.Ş) 3:05.
Mazdare L. (St.A) 3:07.
Silică M. (LCFR) 3:10.
Petrescu Gr. (St.G).
Bechir Mircea (CRMT).
Fane Ion (CRMI).

Săptămâna viitoare vom publica performanţele la sărituri şi apoi la aruncări.

——xoxox——

Poşta

NICOLAE POPAEL: Iată că dorinţa îţi este îndeplinită ţie şi multora alţi copii.

De data aceasta vă dau numai performanţele dela alergări. Sunt puţine fiindcă sezonul atletic al copiilor a fost lipsit deasemeni, iar cele ce au fost, am avut probe puţne şi câte goii multe.

——xoxox——

Din codul atletic

CROSS-COUNTRY, *(alergare pe teren variat)* — Proba se va alerga într'un teren variat, care va fi trasat şi marcat cu îngrijire plecarea şi sosirea vor putea avea loc în interiorul unui teren de atletism.

Parcursul va trebui să fie marcat — de perferinţă cu drapele roşii la stânga şi albe la dreapta, vizibile dela cel puţin 125 m.



Data aceasta vă voiu arăta alte exerciţii de gimnastică, pentru supleţe, braţe, trunchiu şi picioare,

Toate exerciţiile le veţi executa de câte 12 ori.

Fig. 32. — Despărţiţi picioarele şi duceţi braţele înainte la orizontală. Faceţi acum o rotire uşoară a trunchiului spre stânga în acelaş timp ducând şi braţele şi trăgâd puternic de ele: Capul rămâne cu faţa întoarsă tot înainte. Din poziţia aceasta rotiţi din nou trunchiul dar spre dreapta, însoţind rotirea cu mutarea braţelor. Luaţi aminte: capul nu urmărşte întoarcerea trunchiului, el rămâne pe loc cu privirea înainte.

Fig. 33. — Depărtaţi puţin picioarele, ridicaţi braţele în sus întorcând truchiul spre dreapta, lăsaţi greutatea corpului pe piciorul drept, iar pe cel stâng îl păstraţi uşor pe podea.

Din acest moment executaţi aşa spusul «trage clopotele».

Genunchii se îndoaie, greutatea corpului trece pe celălalt picior. Braţul stâng merge mult spre spate iar cel drept ajunge în dreptul umărului opus.

Mişcarea se va executa apoi şi invers, adică dela stânga la dreapta.

Fig. 34 — Din poziţia de drepţi ridicaţi braţele în sus şi apoi îndoind genunchii mult de tot le duceţi la orizontală cu palmele îndoite din încheieturi.

Trunchiul este perfect drept, iar braţele bine întinse, cu excepţia mâinilor care sunt lăsate în jos.

Mişcarea este folositoare pentru întărirea şi mărirea siguranţei in echilibru.

Fig. 35. — Staţi în genunchi cu braţele înainte proptite pe podea, capul cu privirea înainte.

Mişcaţi acum mâna dreaptă şi piciorul stâng înainte. Apoi mâna stângă şi piciorul drept, mergând astfel «în patru labe».

Totdeauna un picior se va mişca odată cu mâna opusă, iar capul va fi ţinut sus, cu privirea înainte.

Faceţi această plimbare timp de un minut fără întrerupere.

Cred că est bine să vă reamintesc că aceste exerciţii se vor face totdeauna dimineaţa şi într'un costum sumar pentru a nu fi stingheriţi în mişcări.

Dacă puteţi staţi în faţa unei oglinzi şi vă corectaţi toate greşelile pe care le faceţi.

Este bine ca înainte de a începe figurile de gimnastică să alergaţi puţin prin casă, făcând sărituri şi alergând cu genunchii sus, la piept.